

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

**1-й день**

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4007	Макароны, запеченные с сыром	185	11.21	10.45	34.98	343.01	0.09	0.06	0.07	0.15	189.63	17.46	159.49	1.09
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	500	21.226	28.0275	75.0435	703.0885	0.281	0.0835	0.285	2.948	297.765	25.208	240.7185	2.2015
<b>Второй завтрак</b>	110011	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.00	0.06	0.04	20.00	32.00	18.00	22.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	20	32	18	22	0.004
<b>Обед</b>		Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	50	0.84	5.05	3.55	63.24	0.00	0.02	0.02	3.96	15.01	9.63	21.04	0.57
	1032														
	2005	Щи по-уральски (с крупой)	250	1.90	4.83	6.40	90.28	0.03	0.03	0.03	12.30	0.00	0.00	0.00	0.00
	7055	Суфле из отварного мяса (говядина)	100	16.42	10.84	4.66	182.82	0.02	0.09	0.13	1.29	55.13	21.79	127.77	0.82
	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.37	8.42	37.07	258.72	0.03	0.21	0.11	0.00	18.57	133.29	198.53	4.44
	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста	200	0.12	0.04	16.70	50.04	0.00	0.00	0.00	3.30	11.52	5.10	2.42	0.16
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	830	33.485	30.01	104.41	820.295	0.075	0.34	0.28	20.85	164.225	169.81	349.75	5.985
<b>Полдник</b>	12019	Оладьи с яблоками	135	9.49	6.86	46.40	274.64	0.03	0.26	0.16	7.70	95.12	37.22	129.63	1.67
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	355	11.4905	6.858	75.46617	397.3107	0.027	0.2565	0.162	21.695	97.121	45.2195	129.627	1.674
<b>Ужин</b>	7057	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	90	10.55	9.87	11.28	169.50	0.07	0.12	0.13	6.26	125.20	18.46	135.96	0.89
	8006	Картофель отварной	150	2.85	6.65	15.84	159.03	0.03	0.15	0.09	20.57	14.03	28.71	77.94	1.14
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	610	21.93145	20.30606	86.2221	635.4306	0.114427	0.306563	0.270709	38.45618	248.8907	62.98415	247.4594	2.588476
<b>Второй ужин</b>	1	Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.02	0.06	0.34	1.40	240.00	28.00	190.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	8	118	0.02	0.06	0.34	1.4	240	28	190	0.2
		<b>Итого за день</b>	2695	94.73295	92.40156	368.7418	2768.125	0.517427	1.106563	1.377709	105.3492	1080.002	349.2216	1179.555	12.65298

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

2-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7.98	10.64	45.66	311.92	0.06	0.24	0.22	16.40	199.24	44.72	213.18	0.64
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	17.595	28.165	83.265	660.1	0.2485	0.268	0.431	19.2	301.38	52.464	294.41	1.75
<b>Второй завтрак</b>	110012	Груша	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.00	0.04	0.06	10.00	38.00	24.00	32.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.6	20.6	94	0	0.04	0.06	10	38	24	32	0.004
<b>Обед</b>	1016	Салат из моркови с маслом растительным	60	0.73	4.25	3.89	57.50	0.00	0.04	0.04	1.97	15.23	21.43	31.10	0.40
	2011	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4.75	7.33	18.38	170.80	0.00	0.18	0.18	13.53	24.60	41.43	155.60	4.70
	319	Шницель натуральный рубленый куриный	100	18.52	5.73	0.38	127.21	0.00	0.11	0.15	0.11	34.40	66.69	103.15	1.50
	8007	Капуста тушеная	150	2.37	5.73	7.04	108.86	0.03	0.05	0.05	12.23	61.55	26.40	52.25	1.10
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	890	33.727	26.149	96.374	771.168	0.041	0.411	0.477	34.794	245.758	186.187	388.979	8.781
<b>Полдник</b>	13008	Булочка сдобная	115	8.90	8.63	65.41	375.28	0.02	0.18	0.05	3.45	14.01	11.63	61.12	0.92
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	315	10.901	8.625	85.412	461.2795	0.023	0.184	0.046	17.45	16.007	19.6265	61.1225	0.92
<b>Ужин</b>	1055	Кукуруза консервированная	24	1.75	1.06	9.79	55.38	0.00	0.07	0.02	0.00	5.63	18.22	49.85	0.80
	7028	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	250	20.50	17.13	26.48	399.93	0.08	0.25	0.33	11.20	173.28	58.75	482.05	1.25
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	584	33.2544	23.0884	89.872	760.085	0.1095	0.3217	0.4116	14.12	423.2454	86.6408	629.4756	2.2492
<b>Второй ужин</b>	10035	Молоко ультрапастеризованное	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.04	0.08	0.30	2.60	240.00	28.00	180.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	9.4	120	0.04	0.08	0.3	2.6	240	28	180	0.2
		<b>Итого за день</b>	2699	102.0774	93.0274	384.923	2866.633	0.462	1.3047	1.7256	98.164	1264.39	396.9183	1585.987	13.9042

**Примерное циклическое 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

**3-й день**

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10.40	10.54	39.20	294.32	0.02	0.42	0.10	15.20	10.08	93.06	139.60	3.14
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	20.015	28.065	76.805	642.5	0.2085	0.448	0.311	18	112.22	100.804	220.83	4.25
<b>Второй завтрак</b>	110013	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.00	0.08	0.10	20.00	16.00	84.00	56.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	3	1	42	192	0	0.08	0.1	20	16	84	56	0.002
<b>Обед</b>	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.44	7.25	1.42	72.41	0.00	0.02	0.02	6.18	13.61	7.90	22.89	0.33
	2002	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6.33	9.70	10.78	182.38	0.03	0.13	0.18	9.83	61.73	43.55	184.93	5.65
	7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	17.02	9.49	4.84	175.82	0.03	0.15	0.17	1.73	25.88	25.52	169.50	1.55
	8006	Картофель отварной	150	2.85	6.65	15.84	159.03	0.03	0.15	0.09	20.57	14.03	28.71	77.94	1.14
	10007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0.16	0.16	15.80	46.72	0.00	0.02	0.00	4.00	14.72	5.40	4.40	0.90
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	840	32.639	34.083	84.711	811.559	0.085	0.463	0.459	42.3	193.964	111.082	459.655	9.57
<b>Полдник</b>	6001	Запеканка из творога	80	12.62	8.34	13.34	185.86	0.04	0.04	0.18	0.17	103.46	17.13	147.18	0.50
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	300	14.624	8.336	42.40267	308.5227	0.04	0.04	0.176	14.168	105.456	25.128	147.184	0.496
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7016	Печень по-строгановски	120	16.40	11.78	8.82	209.42	6.97	0.26	1.80	9.77	44.57	21.66	294.01	5.90
	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.42	6.71	28.92	200.19	0.03	0.06	0.02	0.00	5.93	7.68	20.01	0.75
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	605	33.53745	24.04206	92.6751	728.7726	7.038927	0.343063	1.889709	15.11518	299.7747	44.00515	426.6384	7.021476
<b>Второй ужин</b>	2	Ряженка 4,0%	200	5.60	8.00	8.40	134.00	0.06	0.04	0.26	0.60	248.00	28.00	184.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.6	8	8.4	134	0.06	0.04	0.26	0.6	248	28	184	0.2
		<b>Итого за день</b>	2655	109.4154	103.5261	346.9938	2817.354	7.432427	1.414063	3.195709	110.1832	975.4147	393.0191	1494.307	21.53948

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

4-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	220	8.78	11.70	50.23	343.11	0.07	0.26	0.24	18.04	219.16	49.19	234.50	0.70
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	530	18.393	29.229	87.831	691.292	0.2545	0.292	0.453	20.84	321.304	56.936	315.728	1.814
<b>Второй завтрак</b>	110014	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.00	0.08	0.06	120.00	68.00	26.00	46.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	1.8	0.4	16.2	86	0	0.08	0.06	120	68	26	46	0
<b>Обед</b>	1032	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	50	0.84	5.05	3.55	63.24	0.00	0.02	0.02	3.96	15.01	9.63	21.04	0.57
	2012	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.50	4.45	16.10	143.73	0.03	0.23	0.08	5.85	38.08	35.88	87.30	2.00
	7026	Рагу из птицы (цыплята)	280	21.00	21.00	18.54	316.01	0.06	0.22	0.25	12.63	33.71	57.99	165.37	3.00
	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста	200	0.12	0.04	16.70	50.04	0.00	0.00	0.00	3.30	11.52	5.10	2.42	0.16
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	860	33.295	31.38	90.921	748.213	0.081	0.464	0.347	25.738	162.312	108.593	276.123	5.721
<b>Полдник</b>	13004	Булочка "Городская" собственного производства	115	9.71	8.46	58.95	351.33	0.02	0.20	0.05	3.80	13.55	11.57	59.93	0.90
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	315	11.706	8.464	78.949	437.325	0.023	0.1955	0.046	17.795	15.547	19.569	59.9265	0.897
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	90	8.40	5.19	7.16	127.23	0.03	0.05	0.08	0.63	39.20	14.76	137.98	0.37
	8005	Пюре картофельное	120	2.56	5.93	17.12	132.37	0.02	0.16	0.07	21.72	10.68	22.91	58.91	0.91
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	595	23.38645	18.82406	83.3931	618.1086	0.097927	0.254063	0.252709	34.09718	309.5507	60.23315	326.4434	1.958476
<b>Второй ужин</b>	4	Биойогурт 3,2%	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.04	0.08	0.40	1.20	244.00	30.00	192.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	10	6.4	7	136	0.04	0.08	0.4	1.2	244	30	192	0.2
		<b>Итого за день</b>	2700	98.58045	94.69706	364.2941	2716.939	0.496427	1.365563	1.558709	219.6702	1120.714	301.3311	1216.221	10.59048

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

**5-й день**

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4007	Макароны, запеченные с сыром	185	11.21	10.45	34.98	343.01	0.09	0.06	0.07	0.15	189.63	17.46	159.49	1.09
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	500	21.226	28.0275	75.0435	703.0885	0.281	0.0835	0.285	2.948	297.765	25.208	240.7185	2.2015
<b>Второй завтрак</b>	110011	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.00	0.06	0.04	20.00	32.00	18.00	22.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	20	32	18	22	0.004
<b>Обед</b>	1038	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	0.04	0.02	15.00	8.40	12.00	15.60	0.54
	2009	Суп из овощей	250	2.60	5.20	9.10	103.40	0.03	0.10	0.10	25.18	37.35	29.33	67.73	0.93
	7016	Печень по-строгановски	120	16.40	11.78	8.82	209.42	6.97	0.26	1.80	9.77	44.57	21.66	294.01	5.90
	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.37	8.42	37.07	258.72	0.03	0.21	0.11	0.00	18.57	133.29	198.53	4.44
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	860	34.674	26.479	119.785	853.404	7.027	0.63	2.069	50.503	208.488	218.615	605.802	12.589
<b>Полдник</b>	12019	Оладьи с яблоками	135	9.49	6.86	46.40	274.64	0.03	0.26	0.16	7.70	95.12	37.22	129.63	1.67
	10035	Молоко ультрапастеризованное	30	0.87	0.96	1.41	18.00	0.01	0.01	0.05	0.39	36.00	4.20	27.00	0.03
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	365	12.3605	7.818	67.8095	378.644	0.033	0.2685	0.207	22.085	133.121	49.4195	156.627	1.704
<b>Ужин</b>	1055	Кукуруза консервированная	24	1.75	1.06	9.79	55.38	0.00	0.07	0.02	0.00	5.63	18.22	49.85	0.80
	7010	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	32.21	17.29	21.53	407.00	0.05	0.26	0.34	11.36	56.94	78.86	368.06	5.59
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	579	41.0684	19.3384	84.925	715.564	0.052	0.3272	0.3796	14.162	156.9104	99.9988	419.4816	6.4692
<b>Второй ужин</b>	10035	Молоко ультрапастеризованное	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.04	0.08	0.30	2.60	240.00	28.00	180.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	9.4	120	0.04	0.08	0.3	2.6	240	28	180	0.2
		<b>Итого за день</b>	2704	115.9289	88.8629	376.563	2864.701	7.433	1.4492	3.2806	112.298	1068.284	439.2413	1624.629	23.1677

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

6-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8.88	9.40	41.22	286.50	0.04	0.36	0.18	40.10	153.02	55.50	213.86	1.40
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	18.495	26.925	78.825	634.68	0.2285	0.388	0.391	42.9	255.16	63.244	295.09	2.51
<b>Второй завтрак</b>	110012	Груша	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.00	0.04	0.06	10.00	38.00	24.00	32.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.6	20.6	94	0	0.04	0.06	10	38	24	32	0.004
<b>Обед</b>	1016	Салат из моркови с маслом растительным	60	0.73	4.25	3.89	57.50	0.00	0.04	0.04	1.97	15.23	21.43	31.10	0.40
	2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.95	2.33	10.65	95.30	0.00	0.08	0.05	5.93	21.70	24.25	58.43	0.78
	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	120	14.14	13.92	3.70	194.87	0.04	0.07	0.12	4.85	26.59	22.19	133.10	1.46
	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.42	6.71	28.92	200.19	0.03	0.06	0.02	0.00	5.93	7.68	20.01	0.75
	10007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0.16	0.16	15.80	46.72	0.00	0.02	0.00	4.00	14.72	5.40	4.40	0.90
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	860	28.233	28.204	99	769.776	0.066	0.263	0.227	16.747	148.165	80.95	247.043	4.285
<b>Полдник</b>	13005	Булочка "Любимая" собственного производства	120	10.62	8.86	61.51	368.76	0.02	0.20	0.05	3.84	14.95	12.90	66.97	0.98
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	320	12.62	8.856	81.512	454.76	0.024	0.204	0.048	17.84	16.952	20.9	66.972	0.984
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	260	18.67	16.17	25.04	320.16	0.03	0.10	0.18	60.37	103.56	58.81	201.06	2.76
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	595	30.38645	21.72506	79.9731	639.3226	0.062927	0.123063	0.256709	65.71918	352.8397	73.47715	313.6744	3.123476
<b>Второй ужин</b>	5	Ацидофилин 3,2%	200	5.80	6.40	7.60	118.00	0.04	0.08	0.32	1.60	240.00	30.00	196.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	7.6	118	0.04	0.08	0.32	1.6	240	30	196	0.2
		<b>Итого за день</b>	2685	96.33445	92.71006	367.5101	2710.539	0.421427	1.098063	1.302709	154.8062	1051.117	292.5711	1150.779	11.10648

**Примерное циклическое 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

7-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7.98	10.64	45.66	311.92	0.06	0.24	0.22	16.40	199.24	44.72	213.18	0.64
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	17.595	28.165	83.265	660.1	0.2485	0.268	0.431	19.2	301.38	52.464	294.41	1.75
<b>Второй завтрак</b>	110013	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.00	0.08	0.10	20.00	16.00	84.00	56.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	3	1	42	192	0	0.08	0.1	20	16	84	56	0.002
<b>Обед</b>	1032	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	50	0.84	5.05	3.55	63.24	0.00	0.02	0.02	3.96	15.01	9.63	21.04	0.57
	2005	Щи по-уральски (с крупой)	250	1.90	4.83	6.40	90.28	0.03	0.03	0.03	12.30	0.00	0.00	0.00	0.00
	7025	Рагу из птицы (индейка)	260	21.48	26.44	17.16	353.63	0.03	0.18	0.34	10.50	32.58	54.91	187.69	2.91
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	840	30.851	37.277	89.625	774.601	0.051	0.242	0.423	27.324	147.183	86.882	238.669	4.257
<b>Полдник</b>	6001	Запеканка из творога	80	12.62	8.34	13.34	185.86	0.04	0.04	0.18	0.17	103.46	17.13	147.18	0.50
	10035	Молоко ультрапастеризованное	30	0.87	0.96	1.41	18.00	0.01	0.01	0.05	0.39	36.00	4.20	27.00	0.03
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	310	15.494	9.296	34.746	289.856	0.046	0.052	0.221	14.558	141.456	29.328	174.184	0.526
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	90	8.40	5.19	7.16	127.23	0.03	0.05	0.08	0.63	39.20	14.76	137.98	0.37
	8002	Рис отварной	150	3.57	6.65	29.19	214.76	0.03	0.03	0.02	0.00	1.17	18.65	59.33	0.51
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	625	24.40045	19.54106	95.4591	700.4916	0.103927	0.128063	0.195709	12.37718	300.0407	55.97015	326.8604	1.556476
	1	Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.02	0.06	0.34	1.40	240.00	28.00	190.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	8	118	0.02	0.06	0.34	1.4	240	28	190	0.2
<b>Итого за день</b>			2685	97.14045	101.6791	353.0951	2735.049	0.469427	0.830063	1.710709	94.85918	1146.06	336.6441	1280.123	8.291476

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

8-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7.20	9.20	30.04	233.00	0.06	0.28	0.22	14.96	183.60	25.40	156.20	0.50
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	16.815	26.725	67.645	581.18	0.2485	0.308	0.431	17.76	285.74	33.144	237.43	1.61
<b>Второй завтрак</b>	110014	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.00	0.08	0.06	120.00	68.00	26.00	46.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	1.8	0.4	16.2	86	0	0.08	0.06	120	68	26	46	0
<b>Обед</b>	1016	Салат из моркови с маслом растительным	60	0.73	4.25	3.89	57.50	0.00	0.04	0.04	1.97	15.23	21.43	31.10	0.40
	2021	Суп-пюре из гороха	250	4.40	7.70	11.33	139.18	0.03	0.13	0.08	17.20	28.83	23.88	64.05	0.63
	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	20.10	17.42	26.96	344.79	0.03	0.11	0.20	65.02	111.52	63.34	216.52	2.97
	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста	200	0.12	0.04	16.70	50.04	0.00	0.00	0.00	3.30	11.52	5.10	2.42	0.16
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	870	31.196	30.25	94.923	766.705	0.053	0.273	0.313	87.49	231.097	113.743	314.098	4.149
<b>Полдник</b>	12019	Оладьи с яблоками	135	9.49	6.86	46.40	274.64	0.03	0.26	0.16	7.70	95.12	37.22	129.63	1.67
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	355	11.4905	6.858	75.46617	397.3107	0.027	0.2565	0.162	21.695	97.121	45.2195	129.627	1.674
<b>Ужин</b>	1055	Кукуруза консервированная	24	1.75	1.06	9.79	55.38	0.00	0.07	0.02	0.00	5.63	18.22	49.85	0.80
	7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	90	6.85	8.43	8.88	143.02	0.03	0.08	0.09	4.51	21.49	15.17	65.21	0.84
	8006	Картофель отварной	150	2.85	6.65	15.84	159.03	0.03	0.15	0.09	20.57	14.03	28.71	77.94	1.14
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	624	23.1684	23.1914	92.29	701.554	0.1015	0.3277	0.2916	34.394	295.8724	79.6658	307.5196	3.2862
<b>Второй ужин</b>	2	Ряженка 4,0%	200	5.60	8.00	8.40	134.00	0.06	0.04	0.26	0.60	248.00	28.00	184.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.6	8	8.4	134	0.06	0.04	0.26	0.6	248	28	184	0.2
		<b>Итого за день</b>	2759	90.0699	95.4244	354.9242	2666.75	0.49	1.2852	1.5176	281.939	1225.83	325.7723	1218.675	10.9192



**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

9-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9.80	11.74	32.78	276.74	0.02	0.34	0.04	15.60	22.32	53.90	137.98	1.52
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	19.415	29.265	70.385	624.92	0.2085	0.368	0.251	18.4	124.46	61.644	219.21	2.63
Второй завтрак	110011	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.00	0.06	0.04	20.00	32.00	18.00	22.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	0.04	20	32	18	22	0.004
Обед	1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0.52	8.46	1.65	84.48	0.00	0.02	0.03	7.21	15.88	9.22	26.71	0.39
	2001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4.53	10.33	8.45	167.90	0.03	0.10	0.18	10.60	47.73	35.20	142.33	5.15
	7027	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	90	12.04	11.21	3.07	145.43	0.02	0.10	0.05	1.77	12.19	9.81	39.56	0.56
	8002	Рис отварной	150	3.57	6.65	29.19	214.76	0.03	0.03	0.02	0.00	1.17	18.65	59.33	0.51
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	890	28.01	39.75	109.051	919.374	0.083	0.295	0.337	26.543	186.949	103.114	314.799	7.693
Полдник	13004	Булочка "Городская" собственного производства	115	9.71	8.46	58.95	351.33	0.02	0.20	0.05	3.80	13.55	11.57	59.93	0.90
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	315	11.706	8.464	78.949	437.325	0.023	0.1955	0.046	17.795	15.547	19.569	59.9265	0.897
Ужин	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7002	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	120	11.14	6.04	5.12	157.99	0.00	0.01	0.10	1.09	33.01	18.58	188.94	0.20
	8005	Пюре картофельное	150	3.20	7.41	21.41	165.47	0.03	0.20	0.09	27.15	13.35	28.64	73.64	1.14
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	605	26.04945	18.99906	81.4641	642.6156	0.066927	0.226063	0.260709	33.58918	295.6437	61.87615	375.1914	1.711476
Второй ужин	4	Биоогурт 3,2%	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.04	0.08	0.40	1.20	244.00	30.00	192.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	10	6.4	7	136	0.04	0.08	0.4	1.2	244	30	192	0.2
		<b>Итого за день</b>	2720	95.98045	103.6781	366.4491	2854.235	0.421427	1.224563	1.334709	117.5272	898.5997	294.2031	1183.127	13.13548

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

10-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8.88	9.40	41.22	286.50	0.04	0.36	0.18	40.10	153.02	55.50	213.86	1.40
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	18.495	26.925	78.825	634.68	0.2285	0.388	0.391	42.9	255.16	63.244	295.09	2.51
<b>Второй завтрак</b>	110012	Груша	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.00	0.04	0.06	10.00	38.00	24.00	32.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.6	20.6	94	0	0.04	0.06	10	38	24	32	0.004
<b>Обед</b>	1032	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	50	0.84	5.05	3.55	63.24	0.00	0.02	0.02	3.96	15.01	9.63	21.04	0.57
	2006	Рассольник домашний	250	2.28	4.98	13.90	115.18	0.03	0.10	0.08	11.53	44.98	31.35	70.03	1.08
	7015	Азу из мяса отварного	120	19.81	10.73	5.59	202.36	0.00	0.12	0.23	1.57	35.32	37.80	235.66	3.25
	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.37	8.42	37.07	258.72	0.03	0.21	0.11	0.00	18.57	133.29	198.53	4.44
	10007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0.16	0.16	15.80	46.72	0.00	0.02	0.00	4.00	14.72	5.40	4.40	0.90
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	850	37.292	30.168	111.942	861.411	0.055	0.465	0.428	21.057	192.586	217.47	529.641	10.232
<b>Полдник</b>	6001	Запеканка из творога	80	12.62	8.34	13.34	185.86	0.04	0.04	0.18	0.17	103.46	17.13	147.18	0.50
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	300	14.624	8.336	42.40267	308.5227	0.04	0.04	0.176	14.168	105.456	25.128	147.184	0.496
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	12.68	5.40	11.64	184.78	0.03	0.08	0.16	0.65	50.18	21.46	229.52	0.58
	3001	Рагу из овощей	150	2.60	6.95	11.24	128.24	0.00	0.08	0.08	9.39	32.13	28.92	67.61	1.07
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	625	27.70945	20.04806	81.9771	671.5176	0.073927	0.200063	0.336709	21.78518	341.9807	72.94115	426.6794	2.318476
<b>Второй ужин</b>	5	Ацидофилин 3,2%	200	5.80	6.40	7.60	118.00	0.04	0.08	0.32	1.60	240.00	30.00	196.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	7.6	118	0.04	0.08	0.32	1.6	240	30	196	0.2
		<b>Итого за день</b>	2685	104.7204	92.47706	343.3468	2688.131	0.437427	1.213063	1.711709	111.5102	1173.183	432.7831	1626.594	15.76048

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

11-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4007	Макароны, запеченные с сыром	185	11.21	10.45	34.98	343.01	0.09	0.06	0.07	0.15	189.63	17.46	159.49	1.09
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	500	21.226	28.0275	75.0435	703.0885	0.281	0.0835	0.285	2.948	297.765	25.208	240.7185	2.2015
Второй завтрак	110013	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.00	0.08	0.10	20.00	16.00	84.00	56.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	3	1	42	192	0	0.08	0.1	20	16	84	56	0.002
Обед	1016	Салат из моркови с маслом растительным	70	0.85	4.96	4.54	67.08	0.00	0.04	0.05	2.30	17.77	25.00	36.29	0.46
	2003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4.63	9.15	6.28	140.98	0.03	0.13	0.18	15.55	44.13	32.93	144.43	5.25
	7026	Рагу из птицы (цыплята)	250	18.75	18.75	16.55	282.15	0.05	0.20	0.23	11.28	30.10	51.78	147.65	2.68
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	850	30.869	33.823	89.888	757.666	0.075	0.387	0.489	29.688	191.591	132.044	358.303	9.167
Полдник	12019	Оладьи с яблоками	135	9.49	6.86	46.40	274.64	0.03	0.26	0.16	7.70	95.12	37.22	129.63	1.67
	10035	Молоко ультрапастеризованное	30	0.87	0.96	1.41	18.00	0.01	0.05	0.05	0.39	36.00	4.20	27.00	0.03
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	365	12.3605	7.818	67.8095	378.644	0.033	0.2685	0.207	22.085	133.121	49.4195	156.627	1.704
Ужин	1055	Кукуруза консервированная	24	1.75	1.06	9.79	55.38	0.00	0.07	0.02	0.00	5.63	18.22	49.85	0.80
	7065	Оладьи из печени	90	17.95	14.12	14.56	262.20	6.42	0.24	1.63	6.54	13.76	23.15	240.58	4.91
	8002	Рис отварной	150	3.57	6.65	29.19	214.76	0.03	0.03	0.02	0.00	1.17	18.65	59.33	0.51
	9007	Соус молочный (сладкий)	20	0.54	1.15	3.26	25.60	0.01	0.03	0.02	1.50	18.57	2.50	14.57	0.00
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	579	30.9084	23.9644	110.409	811.116	6.453	0.3702	1.7096	10.843	133.4734	65.4358	365.9016	6.3072
Второй ужин	10035	Молоко ультрапастеризованное	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.04	0.08	0.30	2.60	240.00	28.00	180.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	9.4	120	0.04	0.08	0.3	2.6	240	28	180	0.2
		<b>Итого за день</b>	2694	104.1639	101.0329	394.55	2962.515	6.882	1.2692	3.0906	88.164	1011.95	384.1073	1357.55	19.5817

**Примерное циклическое 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

12-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9.80	11.74	32.78	276.74	0.02	0.34	0.04	15.60	22.32	53.90	137.98	1.52
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	515	19.815	29.315	72.84	636.82	0.2085	0.368	0.251	18.4	130.46	61.644	219.21	2.63
Второй завтрак	110014	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.00	0.08	0.06	120.00	68.00	26.00	46.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	1.8	0.4	16.2	86	0	0.08	0.06	120	68	26	46	0
Обед	1038	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	0.04	0.02	15.00	8.40	12.00	15.60	0.54
	2019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4.05	9.13	14.40	154.78	0.03	0.05	0.05	3.08	16.75	15.30	84.23	2.03
	7010	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37.17	19.95	24.84	469.62	0.06	0.30	0.39	13.11	65.70	90.99	424.68	6.45
	10042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста	200	0.12	0.04	16.70	50.04	0.00	0.00	0.00	3.30	11.52	5.10	2.42	0.16
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.60	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	930	50.76	30.495	112.28	951.635	0.085	0.386	0.464	34.485	198.37	123.39	526.925	9.175
Полдник	6001	Запеканка из творога	80	12.62	8.34	13.34	185.86	0.04	0.04	0.18	0.17	103.46	17.13	147.18	0.50
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	300	14.624	8.336	42.40267	308.5227	0.04	0.04	0.176	14.168	105.456	25.128	147.184	0.496
Ужин	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	30	0.86	0.78	1.60	17.25	0.00	0.02	0.01	2.91	5.93	5.99	18.04	0.20
	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	90	10.60	10.44	2.77	146.15	0.03	0.05	0.09	3.64	19.94	16.64	99.83	1.10
	8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5.42	6.71	28.92	200.19	0.03	0.06	0.02	0.00	5.93	7.68	20.01	0.75
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.46	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	585	28.27914	22.87767	89.34812	680.2754	0.094413	0.135976	0.18165	9.468621	282.1391	39.98517	235.4617	2.248971
Второй ужин	1	Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.02	0.06	0.34	1.40	240.00	28.00	190.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	8	118	0.02	0.06	0.34	1.4	240	28	190	0.2
		<b>Итого за день</b>	2730	121.0781	97.82367	341.0708	2781.253	0.447913	1.069976	1.47265	197.9216	1024.425	304.1472	1364.781	14.74997

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

13-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7.20	9.20	30.04	233.00	0.06	0.28	0.22	14.96	183.60	25.40	156.20	0.50
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	525	20.715	30.64	67.645	632.78	0.283	0.3125	0.476	17.88	435.74	39.894	333.43	1.73
<b>Второй завтрак</b>	110012	Груша	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.00	0.04	0.06	10.00	38.00	24.00	32.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	0.8	0.6	20.6	94	0	0.04	0.06	10	38	24	32	0.004
<b>Обед</b>	1032	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	50	0.84	5.05	3.55	63.24	0.00	0.02	0.02	3.96	15.01	9.63	21.04	0.57
	2009	Суп из овощей	250	2.60	5.20	9.10	103.40	0.03	0.10	0.10	25.18	37.35	29.33	67.73	0.93
	7053	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	110	12.96	12.76	3.39	178.63	0.03	0.07	0.11	4.44	24.38	20.34	122.01	1.34
	8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.37	8.42	37.07	258.72	0.03	0.21	0.11	0.00	18.57	133.29	198.53	4.44
	10007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	0.16	0.16	15.80	46.72	0.00	0.02	0.00	4.00	14.72	5.40	4.40	0.90
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	840	30.763	32.425	104.938	825.909	0.088	0.411	0.335	37.579	174.021	197.984	413.697	8.172
<b>Полдник</b>	13005	Булочка "Любимая" собственного производства	120	10.62	8.86	61.51	368.76	0.02	0.20	0.05	3.84	14.95	12.90	66.97	0.98
	10035	Молоко ультрапастеризованное	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.04	0.08	0.30	2.60	240.00	28.00	180.00	0.20
		<b>Итого:</b>	320	16.42	15.256	70.912	488.76	0.064	0.284	0.348	6.44	254.952	40.9	246.972	1.184
<b>Ужин</b>	1051	Горошек зеленый консервированный (132316001)	25	0.72	0.65	1.33	14.38	0.00	0.01	0.01	2.43	4.94	5.00	15.04	0.17
	7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	12.68	5.40	11.64	184.78	0.03	0.08	0.16	0.65	50.18	21.46	229.52	0.58
	8005	Пюре картофельное	200	4.26	9.88	28.54	220.62	0.04	0.26	0.12	36.20	17.80	38.18	98.18	1.52
	9011	Соус томатный	50	0.72	2.15	4.17	39.35	0.01	0.03	0.03	6.40	10.39	7.90	16.94	0.31
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	675	29.37445	22.98306	99.2821	763.9026	0.113927	0.385063	0.381709	48.59518	327.6507	82.20115	457.2544	2.773476
	4	Биойогурт 3,2%	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.04	0.08	0.40	1.20	244.00	30.00	192.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	10	6.4	7	136	0.04	0.08	0.4	1.2	244	30	192	0.2
<b>Второй ужин</b>		<b>Итого за день</b>	2760	108.0724	108.3041	370.3771	2941.352	0.588927	1.512563	2.000709	121.6942	1474.364	414.9791	1675.353	14.06348

**Примерное цикличное 14-дневное меню для организации питания обучающихся  
(7 - 11 лет) в Академии хорового искусства имени В.С. Попова**

14-й день

Меню	№ ТК(Вариант 1)	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал	А	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>	13	Масло сливочное 82,5%	15	0.08	12.38	0.12	112.20	0.09	0.00	0.02	0.00	1.80	0.00	2.85	0.03
	4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7.98	10.64	45.66	311.92	0.06	0.24	0.22	16.40	199.24	44.72	213.18	0.64
	5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.10	0.03	0.18	0.00	22.00	4.82	76.80	1.00
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	510	17.595	28.165	83.265	660.1	0.2485	0.268	0.431	19.2	301.38	52.464	294.41	1.75
<b>Второй завтрак</b>	110013	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.00	0.08	0.10	20.00	16.00	84.00	56.00	0.00
		<b>Итого:</b>	200	3	1	42	192	0	0.08	0.1	20	16	84	56	0.002
<b>Обед</b>	1016	Салат из моркови с маслом растительным	60	0.73	4.25	3.89	57.50	0.00	0.04	0.04	1.97	15.23	21.43	31.10	0.40
	2011	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4.75	7.33	18.38	170.80	0.00	0.18	0.18	13.53	24.60	41.43	155.60	4.70
	7003	Рыба (филе) запеченная	110	22.00	5.58	4.55	239.69	0.00	0.01	0.25	0.00	67.23	35.73	463.54	0.14
	9013	Соус польский	30	1.35	18.43	0.28	172.45	0.11	0.01	0.06	0.68	9.27	1.66	22.99	0.29
	8006	Картофель отварной	150	2.85	6.65	15.84	159.03	0.03	0.15	0.09	20.57	14.03	28.71	77.94	1.14
	10049	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) для детей раннего возраста	200	0.80	0.12	26.48	92.26	0.00	0.02	0.04	0.56	35.60	22.34	29.94	0.78
	11	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.40	19.64	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	0.00	0.00	0.00
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	880	38.319	43.193	105.465	1066.924	0.138	0.398	0.663	37.299	229.955	151.297	781.116	7.453
<b>Полдник</b>	12019	Оладьи с яблоками	110	7.73	5.59	37.81	223.78	0.02	0.21	0.13	6.27	77.51	30.33	105.62	1.36
	46	Джем, повидло	20	0.00	0.00	9.07	36.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	6	сок фруктовый в ассортименте	200	2.00	0.00	20.00	86.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	8.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	330	9.733	5.588	66.87367	346.4507	0.022	0.209	0.132	20.27	79.506	38.327	105.622	1.364
<b>Ужин</b>	1055	Кукуруза консервированная	24	1.75	1.06	9.79	55.38	0.00	0.07	0.02	0.00	5.63	18.22	49.85	0.80
	7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	260	18.67	16.17	25.04	320.16	0.03	0.10	0.18	60.37	103.56	58.81	201.06	2.76
	10031	Чай с лимоном рец. 2	200	0.06	0.00	10.20	42.28	0.00	0.00	0.02	2.80	12.34	2.92	1.58	0.08
	11	Хлеб пшеничный	55	4.40	0.55	27.01	130.90	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00
	1004	Сыр полутвердый	15	3.90	3.92	0.00	51.60	0.03	0.00	0.05	0.12	150.00	6.75	96.00	0.12
	12	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.40	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00
		<b>Итого:</b>	594	31.4224	22.1354	88.435	680.324	0.0605	0.1757	0.2686	63.292	353.5284	86.7028	348.4836	3.7552
<b>Второй ужин</b>	5	Ацидофилин 3,2%	200	5.80	6.40	7.60	118.00	0.04	0.08	0.32	1.60	240.00	30.00	196.00	0.20
		<b>Итого:</b>	200	5.8	6.4	7.6	118	0.04	0.08	0.32	1.6	240	30	196	0.2
		<b>Итого за день</b>	2714	105.8694	106.4814	393.6387	3063.799	0.509	1.2107	1.9146	161.661	1220.369	442.7908	1781.632	14.5242